

Wir denken etwa 60.000 Gedanken am Tag, aber fast alle sind Wiederholungen, innere Dialoge, Schuldzuweisungen und Zukunftssorgen. Diese Gedanken sind unnützlich, die daran gekoppelten Emotionen rauben uns Energie. Und sie holen uns aus der einzigen Zeit, die wirklich ist, dem Jetzt, und dem einzigen Raum, den wir gestalten können, dem Hier. Dieses Buch enthält eine Fülle von praktischen Übungen. Sie vermitteln uns, wie wir unsere Energie für uns bewahren und für die Gestaltung unseres Lebens und die Erfüllung unserer Wünsche nutzen können.

Ryvellus
bei Neue Erde

ISBN 978-3-89060-550-0



9 783890 605500